Здоровый Образ Жизни
и долголетие

Ю. В. Бебнева

вегетарианские ДИЕТЫ:

повседневная, суповая, очищающая

РИПОЛ КЛАССИК

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Многие считают, что слово «вегетарианство» происходит от латинского «vegetalis» (растительный). На самом деле в основе этого термина лежит латинское слово «vegetus», которое переводится как «крепкий», «бодрый», «полный сил», «деятельный». И, действительно, большинство людей, предпочитающих именно такой рацион, стремятся вести здоровый образ жизни.

Настоящая вегетарианская диета предполагает употребление только растительных продуктов. Истинные вегетарианцы воздерживаются даже от молочных продуктов, рыбы и яиц. Однако люди, придерживающиеся столь строгих ограничений в пище, чаще всего приходят к такому образу жизни в связи с религиозными или этическими воззрениями. В основном же вегетарианцы являются флекситаранцами, то есть они время от времени используют в своем рационе сыр, морепродукты, рыбу, нежирное мясо, яйца, молоко и т.д.

Из этой книги вы узнаете обо всех особенностях вегетарианского питания.

- Юлия Владимировна Бебнева
  - Введение
    - ■
  - Преимущества вегетарианского питания
    - ■
  - Питательная ценность вегетарианской диеты
    - ■
  - Вегетарианство для быстрого похудения: плюсы и минусы
    - ■
  - Основные вегетарианские диеты
    - ■ Строгая вегетарианская диета
      - ■
      - ■ Овощной день
        - ■
      - ■ Фруктовый день
        - ■
      - ■ Смешанный день
        - ■
    - ■ Диета на луковом супе
      - ■
      - ■ Луковый суп

- Рацион на 1 неделю, рассчитанный на 1 человека
- Вегетарианская диета № 1 для желающих сбросить лишний вес
- Вегетарианская диета № 2 для желающих похудеть
- Вегетарианская диета № 3 для желающих похудеть
- Вегетарианская оксфордская диета
- Вегетарианская диета на капустном супе
- Очищающая капустная диета № 1
- Очищающая капустная диета № 2
- Вегетарианская испано-португальская диета
- Вегетарианская итальянская диета
- Вегетарианская канадская диета

○ Рецепты вегетарианской кухни
- Салаты
  - Салат из капусты с кукурузой
  - Салат «Ромео»
  - Салат из шампиньонов с краснокочанной капустой
  - Салат из шампиньонов и авокадо
  - Салат из белых грибов с маринованными огурцами
  - Салат из огурцов и листьев одуванчика
  - Салат средиземноморский

- Салат из моркови с квашеной капустой
- Арабский салат из овощей и фруктов
- Закуски
  - Закуска из белокочанной капусты и клюквы
  - Закуска из цукини с брынзой
  - Паштет из фасоли
  - Закуска из фасоли с яблоками
  - Закуска из моркови деревенская
  - Закуска из цветной капусты и шпината
  - Закуска из цукини и огурцов
- Супы
  - Суп зеленый из крапивы
  - Суп из зеленой фасоли и капусты
  - Суп-харчо вегетарианский с щавелем
  - Холодный суп с грибами и листьями свеклы
  - Суп из китайской капусты и риса
  - Суп-борщок майский
  - Суп тминный с цветной капустой
- Вторые блюда
  - Брокколи, запеченная с соевым сыром
  - Крокеты из картофеля
  - Помидоры, фаршированные шампиньонами

- Фасоль с грибами в горшочке
- Котлеты овощные
- Биточки зеленые
- Яйца, фаршированные зеленым горошком
- Спагетти с мидиями и помидорами
- Жареные кабачки с шампиньонами
- Яхния из крапивы по-венгерски

- Выпечка
  - Пирожное «Персик»
  - Пирожное «Кокосовое»
  - Трубочки с шоколадным кремом
  - Бисквиты с засахаренными фруктами
- Десерты
  - Десерт «Цитрусовый»
  - Халуа
  - Пудинг рисовый с клубникой
  - Желе с айвой

Юлия Владимировна Бебнева
Вегетарианские диеты: повседневная, суповая, очищающая

Введение

Вегетарианство популярно во многих странах мира. В Англии, например, этому способу питания придают философское и этическое значение. Оно представляет собой своеобразный жизненный принцип, а не только простое употребление в пищу лишь овощей.

В некоторых странах вегетарианства придерживаются вследствие определенных экономических моментов, обычно в связи с довольно высокими ценами на мясные продукты.

Иногда философские и религиозные убеждения не позволяют употреблять животную пищу. В этом случае людям неприемлема сама мысль о возможности использовать мясо как еду, все мясные продукты вызывают у них отвращение. Приверженцы таких древних религий Индии, как буддизм, индуизм и джайнизм верили, что души умерших переселяются в животных и поэтому запрещали их убивать.

Многие люди опасаются, что через мясо в их организм могут попасть различные вредные вещества – такие, как пестициды и антибиотики, – что может стать причиной болезни.

Вегетарианство можно условно разделить на несколько видов, самыми распространенными из которых являются следующие:

– питание только растительными продуктами. Все продукты животного происхождения (не только мясо, но и яйца и др.) полностью исключаются. Существует и более строгий вариант, предусматривающий употребление растительных продуктов только в сыром виде;

– питание, исключающее употребление мяса, рыбы, птицы и допускающее лишь молоко, сметану, творог, масло и другие молочные продукты. Этот вариант обеспечивает пищевую и биологическую полноценность питания и подходит для любого возраста.

Сторонники вегетарианства полагают, что такое питание полезнее для организма, так как человек потребляет только растительные продукты, в которых очень высоко содержание биологически активных веществ: витаминов, ферментов, фитонцидов, микроэлементов, органических кислот. Кроме того, растительные продукты не способствуют развитию атеросклероза.

Животные продукты (особенно мясо) в процессе переваривания образуют большое количество гнилостных и других вредных продуктов белкового распада, которые отравляют организм. Растительные продукты не обладают этим свойством и

не вызывают аутоинтоксикации. Они снабжают организм наиболее полным комплексом активных биологических компонентов и высокоценной клетчатки.

Существует 2 вида вегетарианства – полное и частичное. Частичное, в свою очередь, подразделяется на:

– употребление молока, сливок, сыра, яиц и т. д.;

– употребление молока, сливок, сыра, но полный отказ от яиц.

Люди, придерживающиеся полного вегетарианства, не употребляют никаких продуктов животного происхождения. В некоторых случаях они даже не используют в повседневной жизни щелк, шерсть, кожу и т. д.

В вегетарианской диете основными продуктами питания являются овощи, фрукты, хлеб, орехи, бобы, злаки и т. д. В качестве жира используется растительное масло. Молоко и молочные продукты заменяются соевыми молоком, творогом и т. д. Для приготовления супов используется соевая паста.

Если соблюдать ряд правил вегетарианской диеты, она будет вполне полноценной по содержанию питательных и полезных веществ. Следуя ей, взрослые смогут поддерживать в норме свой вес, а детям такой способ питания обеспечит нормальный рост.

Преимущества вегетарианского питания

1. Полная вегетарианская диета предполагает употребление малого количества жиров и большого количества углеводов.

2. Вегетарианцы в меньшей степени предрасположены к ожирению.

3. Строгое вегетарианство снижает вероятность развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

4. Люди, придерживающиеся этого типа питания, достаточно редко болеют гипертонией, дивертикулитом, заболеваниями печени и почек.

5. Диета, исключающая продукты животного происхождения, помогает понизить уровень холестерина в крови и смягчить симптомы диабета II степени.

Питательная ценность вегетарианской диеты

Несмотря на то что растительная пища небогата аминокислотами, обеспечивающими синтез белков, можно составить рацион так, чтобы в его состав, чередуясь, входили все необходимые вещества.

У людей, придерживающихся полного вегетарианства, со временем может возникнуть недостаток витамина B12, поскольку он содержится преимущественно в продуктах животного происхождения. Но есть в этой ситуации и обнадеживающий момент: его дефицит у взрослых людей развивается очень медленно, иногда в течение нескольких лет. Благодаря этому можно вовремя предотвратить анемию и различные изменения в нервной системе, которые возникают вследствие недостатка витамина B12. Вегетарианцы, заботящиеся о своем здоровье, должны принимать его в таблетках. А также этот витамин в большом количестве содержится в соевом молоке.

Недостаток кальция восполнят такие продукты, как миндаль, неочищенные кунжутные семена, пареная репа, соевый творог и зелень.

Растительная пища богата фитонцидами, благодаря которым в кишечнике подавляются процессы гниения. Они значительно улучшают работу желудочно-кишечного тракта и выводят из организма излишки холестерина.

В состав различных круп входят пищевые волокна, растительные белки, минеральные вещества, витамины группы B, E. Овес и ячмень содержат вещества, которые предотвращают развитие атеросклероза. Орехи богаты витаминами, минеральными веществами и жирными кислотами.

В повседневный рацион желательно включить бобовые (хороший источник растительного белка), тофу, соевую муку. Овощи с высоким содержанием крахмала (например, картофель) являются прекрасным источником углеводов. Углеводами богаты крупы: овес, рис, ячмень, пшеница. Проращенные зерна значительно обогатят рацион вегетарианца и придадут большой заряд бодрости.

В различных видах растительного масла содержится определенный набор токоферолов. Например, в подсолнечном масле содержится только альфа-токоферол, обладающий E-витаминными свойствами, однако его антиокислительное действие недостаточно активное. В то же время в соевом и

кукурузном маслах 90 % токоферолов представлено антиокислительными формами, поэтому для достижения антиоксидантного эффекта наиболее приемлемы именно такие масла. Очень полезно хлопковое масло, содержащее одинаковое количество Е-витаминных и антиокислительных токоферолов.

Известно, что сырые фрукты и овощи, ягоды и зелень особенно богаты биологически активными компонентами, в том числе и малоустойчивыми, к которым относятся ферменты, витамины, фитонциды и т. д. Например, чеснок во время термической обработки теряет большую часть своих целебных качеств: в этом случае испаряется эфирное масло, оказывающее бактерицидное действие, благодаря которому оно нейтрализует болезнетворные бактерии и нормализует кровообращение. Поэтому чесночные препараты, продающиеся в виде порошка или в спрессованном виде, не идут ни в какое сравнение с натуральным чесноком.

Придерживаться ли частичного вегетарианства или полностью исключить из рациона продукты животного происхождения – это личное дело каждого. Но тем, кто выбрал такой способ питания, необходимо более тщательно следить за тем, чтобы в пище содержались все необходимые вещества, витамины и микроэлементы.

Вегетарианство для быстрого похудения: плюсы и минусы

Как уже говорилось выше, вегетарианцы практически не страдают лишним весом. Поэтому многие люди, желающие похудеть, заменяют голодание вегетарианскими диетами. Однако для человека, не привыкшего к подобному питанию, такой рацион не должен быть долговременным.

Строгие вегетарианцы употребляют в пищу только продукты растительного происхождения и исключают из питания молоко, сыр, яйца, творог, рыбу, морепродукты, мясо птицы и т. д. Такой рацион хорош тем, что он оказывает значительное очистительное действие. Кроме того, в растительной пище много различных витаминов, клетчатки и минеральных солей. Растительный белок содержится в бобах, орехах, хлебе, некоторых овощах. Но исследования показали, что организм человека нуждается и в животном белке, потому что аминокислоты не синтезируются без его поступления извне.

Вегетарианская диета полезна людям зрелого возраста, поскольку растительные продукты легко усваиваются и не задерживаются в желудке. Для молодых людей, желающих сбросить лишний вес, такой рацион тоже подходит, поскольку он является хорошей альтернативой голоданию. Когда организму не хватает белков, он начинает использовать белки собственных клеток.

Следует знать, что людям, страдающим заболеваниями кишечника, не рекомендуется избыток клетчатки, поскольку это может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Большое содержание в рационе таких продуктов, как картофель и бобовые, тоже может сыграть с человеком злую шутку: вес начнет увеличиваться. Поэтому, высококрахмалистые продукты следует употреблять умеренно.

Почти все овощи содержат клетчатку, грубые оболочки, а также ферменты, которые учувствуют в нормальной деятельности пищеварения. Овощные культуры в большинстве своем богаты витаминами группы В, К и Е. Известно, что они незаменимы в качестве источника никотиновой кислоты и самых разных минеральных солей. Кстати химический состав овощей разнообразен и зависит от района произрастания культуры, сорта и степени созревания.

Особой популярностью в последнее время пользуются овощные соки. Замечено, что те, кто регулярно пьет тыквенный,

томатный, морковный или капустный сок, обладают прекрасным цветом лица и гладкой упругой кожей.

Фрукты и ягоды богаты витаминами, легкоусвояемыми сахарами, минеральными веществами, органическими кислотами, дубильными и пектиновыми веществами и ферментами, поэтому они незаменимы в любом рационе. К тому же они обладают отличными вкусовыми качествами и способствуют снижению веса.

Чтобы избавиться от лишней массы, желательно есть только черный хлеб, а лучше ржаной. Не следует отказываться от крупяных каш. Очень полезны бобовые культуры: фасоль, соя, горох. Любителям макаронных изделий следует уменьшить их количество в своем рационе, но совсем отказываться от любимого блюда не стоит. Также нежелательно есть на ужин макаронные или хлебобулочные изделия. Вечером лучше побаловать себя легкой пищей (фруктами, овощами).

Основные вегетарианские диеты

Строгая вегетарианская диета

Не следует думать, что такая диета чрезвычайно тяжела для психики, а продукты растительного происхождения безвкусны и не повышают настроения. Специи и ароматные травы сделают вегетарианские блюда необыкновенно изысканными и вкусными.

Бобовые культуры очень полезны и могут стать прекрасной основой для супа, второго блюда или салата. Орехи и семена обогатят вкус пищи, сделают его более пикантным. Овощи и фрукты справедливо можно считать главным источником витаминов, а также они придают заряд бодрости на долгое время.

При соблюдении этой диеты питаться следует только овощами, фруктами и зерновыми.

Овощной день

1-й завтрак: 200 мл кофе, 50 г хлеба с отрубями.

2-й завтрак: 200 г различных овощей, приготовленных на пару, 100 г ламинарии, 2 клубня картофеля, запеченные в духовке, или 50 г риса.

Фруктовый день

1-й завтрак: 1 грейпфрут, 50 г хлеба из муки грубого помола, 200 мл зеленого чая.

10 часов: 1 яблоко или груша.

2-й завтрак: 1 банан или немного винограда, 50 г отварных бобов в виде пюре, 50 г ржаного хлеба, 200 мл чая.

Обед: 100 г салата из овощей, 50 г хлеба, 200 мл травяного чая.

Смешанный день

1,5 л тыквенного и 1,5 л морковного соков разделить на порции и пить в течение всего дня.

Диета на луковом супе

В ее основе лежит луковый суп. Это достаточно известная диета, особенно она популярна во Франции, Бельгии и Голландии. К ней часто прибегают люди, желающие похудеть: за 1 неделю можно сбросить 5 кг.

Необходимо учесть, что, следуя луковой диете, ни в коем случае нельзя употреблять сахар, сладкую газировку, алкоголь и хлеб.

Желательно пить как можно больше воды, не менее 1,5–2 л в день.

Луковый суп можно приготовить по следующему рецепту:

Луковый суп

Вода – 1 л
Капуста – 500 г
Лук репчатый – 150 г
Помидоры – 100 г
Перец болгарский – 70 г
Сельдерей – 25 г
Специи и соль по вкусу

1. Овощи помыть, капусту нашинковать, перец нарезать соломкой, помидоры – кружочками, а лук мелко нарезать.

2. Подготовленные овощи положить в кастрюлю с водой и, доведя до кипения, варить около 15 минут.

3. В конце варки суп посолить и добавить специи.

Рацион на 1 неделю, рассчитанный на 1 человека

1-й день
Завтрак: 100 мл лукового супа;
Обед: 200 мл лукового супа, 1 апельсин, 200 мл чая.
Ужин: 100 мл лукового супа, 1 яблоко, 200 мл чая.
2-й день
Завтрак: 150 мл лукового супа.
Обед: 200 мл лукового супа, 100 г овощного салата (брокколи, морковь, перец, оливковое масло), 200 мл чая.
Ужин: 150 мл лукового супа, 1 отварной или печеный клубень картофеля, 200 мл чая.
3-й день
Завтрак: 150 мл лукового супа.

Обед: 200 мл лукового супа, 1 помидор, 1 грейпфрут или апельсин, 200 мл чая.

Ужин: 150 мл лукового супа, 1 груша, 200 мл чая.

4-й день

Завтрак: 150 мл лукового супа.

Обед: 200 мл лукового супа, 1 банан, 200 мл чая.

Ужин: 150 мл лукового супа, 1 банан, 200 мл овощного сока.

5-й день

Завтрак: 150 мл лукового супа.

Обед: 150 мл лукового супа, 100 г тофу или брынзы, 2 помидора, 200 мл чая.

Ужин: 150 мл лукового супа, 1 помидор, 200 мл чая.

6-й день

Завтрак: 150 мл лукового супа.

Обед: 150 мл лукового супа, 100 г отварного картофеля, 1 огурец, 200 мл чая.

Ужин: 150 мл лукового супа, 1 огурец или морковь, 200 мл чая.

7-й день

Завтрак: 150 мл лукового супа.

Обед: 150 мл лукового супа, 100 г коричневого отварного риса, 200 мл фруктового сока.

Ужин: 150 мл лукового супа, 200 мл чая.

Вегетарианская диета № 1 для желающих сбросить лишний вес

Эта диета подходит не только людям, мечтающим сбросить лишний вес, но и тем, кто не является вегетарианцем. Если строго придерживаться всех рекомендаций, за 4 недели можно избавиться от 6–7 кг. Меню нужно составить так, чтобы оно было достаточно разнообразным, то есть включало в себя фрукты, овощи, крупы, бобовые, зелень и т. д. В конце дня можно побаловать себя лакомством в награду за терпение.

Завтрак:

а) 200 г геркулесовой каши, 200 мл зеленого чая;

б) 1 тост с кусочками огурца и листовым салатом, 40 г яблочной запеканки, 200 мл чая;

в) 2 ломтика хлеба с отрубями, 1 груша, 200 мл кофе;

г) 100 г ржаных сухариков, 100 г малины или ежевики, 200 мл травяного чая;

д) 1 булочка, 2 банана, 200 мл компота или фруктового сока.

Обед:

а) 100 г салата из капусты и яблок, 1 ломтик ржаного хлеба;

б) 1 овощная котлета, приготовленная на пару, 150 г гречневой каши, 1 киви или яблоко;

в) 150 г отварных бобов, 1 ломтик хлеба из отрубей, 100 г салата из свеклы;

г) 130 г отварного риса, 100 г салата из свежей моркови;

д) 100 г винегрета, 1 ломтик хлеба из грубого помола, 1 апельсин;

е) 150 г стручковой фасоли, приготовленной на пару, 50 г листового салата, 1 груша;

ж) 150 г гречневой каши с грибами, 100 г салата из яблок, 100 г клубники;

з) 150 г вегетарианского плова, 100 г салата из спаржи, 1 яблоко.

Ужин:

а) 150 г спагетти с помидорами, 100 г салата из огурцов и редиса, 1 грейпфрут;

б) 150 г тушеных овощей, 50 г отварного риса, 2 киви, 200 мл овощного сока;

в) 150 г запеканки из цветной капусты и макарон, 1 ломтик ржаного хлеба, 1 огурец.

Перед сном:

1 бутерброд из ржаного хлеба с кусочками овощей, 200 мл

сухого белого вина, 1 апельсин, 50 г винограда.

Вегетарианская диета № 2 для желающих похудеть

Эта диета рассчитана на 7 дней и очень эффективна для желающих сбросить лишние килограммы.

Следует аккуратно и внимательно взвешивать порции пищи. Не следует увеличивать количество растительного масла. Готовить продукты желательно в посуде с антипригарным покрытием. Тем, кто придерживается строго вегетарианского питания, этот вариант диеты не подходит, поскольку он включает в себя такие продукты, как яйца и молоко. Салаты можно заправлять лимонным соком или яблочным уксусом. Также очень полезны рекомендуемые здесь овощи: брокколи, цветная, брюссельская и белокочанная капуста, зелень, кабачки, баклажаны и т. д.

1-й день

Завтрак: 200 г рисовой каши, 1 бутерброд с овощным паштетом.

Обед: 250 г овощного супа, 100 г ржаных сухариков, 100 г салата из моркови, 20 г брынзы.

Ужин: 150 г овощного рагу, 150 г тушеной фасоли, 25 г сыра, 1 груша.

2-й день

Завтрак: 1 яйцо в мешочек, 2 ломтика хлеба из отрубей.

Обед: 150 г гречневой каши с подливой из грибов, 100 г салата из свеклы с орехами, 1 яблоко.

Ужин: 150 г пиццы с овощами, 170 г капусты, приготовленной на пару, 50 г листового салата.

3-й день

Завтрак: 1 бутерброд с огурцом и зеленью, 100 г ржаных сухариков, 1 банан, 1 киви, 200 мл кефира.

Обед: 150 г плова с овощами, 100 г салата из помидоров и листового салата, 1 ломтик ржаного хлеба.

Ужин: 60 г печеного картофеля, 120 г спаржевой фасоли, 200 г ванильного йогурта, 1 огурец, 1 помидор.

4-й день

Завтрак: 200 г каши из овсяных хлопьев, 1 тост с сыром, 1 апельсин.

Обед: 150 г отварной фасоли, 2 ломтика хлеба из отрубей, 100 г салата из цветной капусты, 200 мл ананасового сока.

Ужин: 200 г овощной окрошки, 100 г салата из фруктов, 200 мл кефира.

5-й день

Завтрак: 100 г обезжиренного творога, 2 ломтика хлеба из отрубей.

Обед: 150 г пшеничной каши, 100 г салата из спаржевой фасоли, 200 мл фруктового сока.

Ужин: 2 отварных клубня картофеля, 1 помидор, 50 г листового салата, 50 г винограда.

6-й день

Завтрак: омлет из 2 яиц, 1 ломтик ржаного хлеба, 200 г фруктового йогурта, 1 апельсин, 1 киви.

Обед: 200 мл вегетарианских щей, 1 бутерброд с паштетом из овощей, 100 г салата из редиса.

Ужин: 150 г тушеной капусты с грибами, 100 г салата из яблок, 200 мл овощного сока.

7-й день

Завтрак: 150 г запеканки из макарон с сыром, 1 ломтик ржаного хлеба, 200 мл кефира.

Обед: 200 мл супа из овощей, 100 г салата из свеклы и чернослива, 100 г арбуза.

Ужин: 1 яйцо вкрутую, 100 г салата из огурцов и помидоров, 1 груша, 200 мл зеленого или фруктового чая.

Вегетарианская диета № 3 для желающих похудеть

1-й день

Завтрак: 200 мл травяного чая без сахара, 25 г кураги.

Обед: 1 бутерброд из ржаного хлеба с паштетом из зеленой фасоли, 100 г салата из цветной капусты, 1 груша.

Ужин: 100 г ржаных сухариков, 100 г салата из укропа и листового салата, 1 яблоко.

2-й день

Завтрак: 200 мл кофе без сахара, 25 г чернослива.

Обед: 200 г овощного супа, 1 ломтик черного хлеба, 100 г салата из свеклы и яблок, 1 помидор или огурец.

Ужин: 50 г коричневого отварного риса, 100 г салата из капусты, 1 апельсин.

3-й день

Завтрак: 200 мл травяного чая без сахара, 20 г фиников.

Обед: 150 г спагетти с помидорами, 100 г салата из редиса и листового салата, 1 яблоко.

Ужин: 150 г печеного картофеля, 120 г вареных бобов, 100 г салата из щавеля, 5 слив.

4-й день

Завтрак: 200 г соевого йогурта, 60 г клубники.

Обед: 100 г салата с морковью, фасолью и 30 г измельченных лесных орехов, 1 ломтик черного хлеба, 1 груша.

Ужин: 150 г плова с овощами, 1 ломтик ржаного хлеба, 1 овощная котлета, 100 г салата из яблок и орехов, 1 банан.

5-й день

Завтрак: 200 мл овощного сока, 25 г грецких орехов.

Обед: 200 мл вегетарианского супа, 1 свекла отварная с лимонным соком, 2 помидора.

Ужин: 150 г отварного риса с постной подливой, 100 г салата из зеленой фасоли и огурца, 200 мл компота.

6-й день

Завтрак: 200 мл зеленого чая без сахара, 2 финика.

Обед: 200 мл окрошки с овощами, 100 г салата из моркови и арахиса, 1 яблоко.

Ужин: 170 г геркулесовой каши, 120 г вареной спаржевой фасоли, 100 г салата из сельдерея и одуванчиков, 1 апельсин.

7-й день

Завтрак: 200 г соевого йогурта, 20 г арахиса.

Обед: 150 г овощного рагу, 1 ломтик черного хлеба, 100 г

салата из редиса и зелени, 1 персик.

Ужин: 2 овощные котлеты, 100 г салата из огурцов и зелени, 1 яблоко.

Вегетарианская оксфордская диета

1-й день

1-й завтрак: 200 мл зеленого чая без сахара, 1 банан или груша.

2-й завтрак: 50 г рисовых сухариков, 200 мл чая из шиповника.

Обед: 250 мл овощного супа, 70 г грибов, тушенных с капустой, 100 г брынзы, 1 ломтик черного хлеба.

Полдник: 200 мл травяного чая без сахара.

Ужин: 2 печеных клубня картофеля, 200 г соевого йогурта, 1 ломтик ржаного хлеба.

2-й день

1-й завтрак: 200 мл липового чая без сахара, 25 г лесных орехов.

2-й завтрак: 200 мл чая из женьшеня.

Обед: 250 мл овощного супа, 1 овощная котлета, 100 г салата из зелени и редиса.

Полдник: 200 мл чая из кипрея.

Ужин: 100 г салата из морской капусты, 150 г фасоли, приготовленной на пару, 1 ломтик черного хлеба.

3-й день

1-й завтрак: 200 мл зеленого чая без сахара, 40 г винограда, 15 г арахиса.

2-й завтрак: 200 мл чая из душицы.

Обед: 200 мл овощных щей, 150 г винегрета, 1 ломтик ржаного хлеба, 50 г листового салата.

Полдник: 200 мл липового чая.

Ужин: 200 г отварного коричневого риса, 200 мл овощного сока.

4-й день

1-й завтрак: 200 мл травяного чая без сахара, 1 апельсин.

2-й завтрак: 200 мл чая из чабреца.

Обед: 250 мл окрошки с овощами, 100 г салата из огурцов и помидоров.

Полдник: 200 мл зеленого чая без сахара.

Ужин: 150 г тушеных грибов с морковью, 100 г салата из помидоров и зелени.

5-й день

1-й завтрак: 200 мл жасминового чая без сахара, 50 г тофу, 1 ломтик ржаного хлеба.

2-й завтрак: 200 мл чая из мяты.

Обед: 200 мл овощного борща, 50 г гречневой каши, 1 ломтик

ржаного хлеба, 100 г салата из свежих огурцов и редиса.

Полдник: 200 мл чая из мелиссы.

Ужин: 200 г овсяной каши, 100 г салата из моркови и орехов.

6-й день

1-й завтрак: 200 мл зеленого чая без сахара, 1 киви и 1 банан.

2-й завтрак: 200 мл чая из ромашки, 35 г арахиса.

Обед: 200 мл капустного супа, 150 г тушеной цветной капусты, 1 ломтик ржаного хлеба.

Полдник: 200 мл зеленого чая без сахара.

Ужин: 150 г спагетти с зеленью, 2 огурца.

7-й день

1-й завтрак: 200 мл травяного чая без сахара, 40 г винограда, 15 г чернослива.

2-й завтрак: 200 мл чая из душицы.

Обед: 200 мл овощных щей, 100 г салата из свеклы и кураги, 200 г соевого йогурта, 1 ломтик ржаного хлеба.

Полдник: 200 мл зеленого чая без сахара, 40 г фундука.

Ужин: 150 г овощных тефтелей, 50 г брынзы, 1 ломтик ржаного хлеба.

Вегетарианская диета на капустном супе

1-й день

1-й завтрак: 200 мл травяного чая без сахара, 1 яблоко или груша.

2-й завтрак: 200 мл фруктового сока без сахара.

Обед: 200 мл капустного супа, 1 апельсин.

Полдник: 200 мл овощного сока.

Ужин: 200 мл капустного супа, 1 персик.

2-й день

1-й завтрак: 200 мл зеленого чая без сахара.

2-й завтрак: 100 г ржаных сухариков, 50 г листового салата.

Обед: 200 мл капустного супа, 100 г салата из редьки.

Полдник: 1 ломтик черного хлеба, 200 мл травяного чая.

Ужин: 200 мл капустного супа, 150 г вареного картофеля, 10 г кураги.

3-й день

1-й завтрак: 200 мл травяного чая, 1 банан.

2-й завтрак: 200 мл фруктового сока без сахара.

Обед: 200 мл капустного супа, 100 г салата из свежих огурцов.

Полдник: 2 помидора, 200 мл овощного сока.

Ужин: 200 мл капустного супа, 150 г кабачков, обжаренных в растительном масле.

4-й день

1-й завтрак: 200 мл травяного чая, 150 г отварного риса, 30 г фундука.

2-й завтрак: 200 мл травяного чая.

Обед: 200 мл капустного супа, 150 г обезжиренного творога или 120 г йогурта.

Полдник: 200 мл зеленого чая.

Ужин: 200 мл капустного супа, 100 г отварной фасоли, 1 банан.

5-й день

1-й завтрак: 200 мл травяного чая без сахара.

2-й завтрак: 100 г ржаных сухариков, 200 мл овощного сока.

Обед: 200 мл капустного супа, 50 г листового салата, 2 помидора.

Полдник: 1 овощная котлета, 200 мл травяного чая.

Ужин: 200 мл капустного супа, 200 г тушеного картофеля.

6-й день

1-й завтрак: 200 мл зеленого чая без сахара.

2-й завтрак: 200 мл соевого молока.

Обед: 200 мл капустного супа, 150 г гречневой каши.

Полдник: 150 г обезжиренного творога, 200 мл зеленого чая.

Ужин: 200 мл капустного супа, 200 г овощного рагу.

7-й день

1-й завтрак: 200 мл травяного чая без сахара.

2-й завтрак: 1 ломтик ржаного хлеба, 200 мл фруктового сока без сахара.

Обед: 200 мл капустного супа, 200 г макарон, 100 г салата из свежих помидоров.

Полдник: 200 мл кефира.

Ужин: 200 мл капустного супа, 100 г салата из вареной свеклы.

Очищающая капустная диета № 1

Эта диета известна с очень давних времен. Еще 2 тысячи лет назад знатные китайские женщины приводили себя в форму, употребляя в пищу лишь рис и капусту. Также и голландские аристократки 500 лет назад, чтобы сбросить лишние килограммы, придерживались рациона, основой которого была капуста. С древних времен считалось, что она омолаживает и очищает организм, а женщин делает особенно свежими и изящными.

1-й день

1-й завтрак: 200 мл травяного чая без сахара, 100 г салата из редиса и огурцов.

2-й завтрак: 50 г диетических рисовых хлебцев, 200 мл фруктового сока без сахара.

Обед: 200 мл вегетарианских щей, 1 апельсин.

Полдник: 1 ломтик черного хлеба, 200 мл овощного сока.

Ужин: 150 г цветной капусты, приготовленной на пару, 1 яблоко.

2-й день

1-й завтрак: 100 г салата из краснокочанной капусты, 200 мл зеленого чая без сахара.

2-й завтрак: 1 бутерброд с огурцом и сыром, 200 мл фруктового сока без сахара.

Обед: 200 мл капустного супа, 100 г салата свежих помидоров и огурцов.

Полдник: 50 г тофу, 200 мл травяного чая.

Ужин: 1 капустная котлета, 100 г отварного риса, 20 г арахиса.

3-й день

1-й завтрак: 200 мл зеленого чая, 1 груша или банан.

2-й завтрак: 50 г брынзы, 200 мл фруктового сока без сахара.

Обед: 200 мл вегетарианского борща, 100 г салата из вареной свеклы.

Полдник: 50 г диетических гречневых хлебцев, 200 мл овощного сока.

Ужин: 150 г овощного рагу с капустой, 100 г отварной фасоли.

4-й день

1-й завтрак: 200 мл травяного чая, 200 мл обезжиренного кефира, 100 г творога.

2-й завтрак: 1 ломтик ржаного хлеба, 200 мл обезжиренного молока.

Обед: 200 мл капустного супа, 200 г йогурта.

Полдник: 1 отварной клубень картофеля, 200 мл зеленого чая.

Ужин: 150 г голубцов с овощной начинкой, 100 г салата из моркови и орехов, 1 банан.

5-й день

1-й завтрак: 1 ломтик пшеничного хлеба, 200 мл травяного чая без сахара.

2-й завтрак: 50 г сыра, 200 мл фруктового сока без сахара.

Обед: 200 мл капустного супа, 150 г овощного рагу, 100 г салата из свежих помидоров.

Полдник: 30 г фундука, 200 мл травяного чая.

Ужин: 150 г капустной запеканки, 50 г листового салата с лимонным соком.

6-й день

1-й завтрак: 1 яйцо в мешочек, 200 мл травяного чая без сахара.

2-й завтрак: 100 г ржаных сухариков, 200 мл фруктового сока без сахара.

Обед: 200 мл вегетарианских щей, 100 г салата из капусты и огурца.

Полдник: 35 г кураги, 200 мл травяного чая без сахара.

Ужин: 150 г тушеной капусты с грибами, 100 г отварного риса.

7-й день

1-й завтрак: 70 г обезжиренного творога, 200 мл травяного чая без сахара.

2-й завтрак: 30 г арахиса, 200 мл фруктового сока без сахара.

Обед: 200 мл вегетарианской окрошки, 200 г макарон, 100 г салата из капусты и свежих помидоров.

Полдник: 200 г фруктового йогурта.

Ужин: 150 г капустной запеканки с яйцом, 100 г салата из редиса и огурцов.

Очищающая капустная диета № 2

1-й день

1-й завтрак: 150 г овощной запеканки, 200 мл травяного чая без сахара, 100 г салата из свежих помидоров.

2-й завтрак: 100 г салата из капусты и зеленого лука, 200 мл фруктового сока без сахара.

Обед: 200 мл капустного супа, 1 апельсин.

Полдник: 150 г тефтелей из риса и капусты, 200 мл травяного чая без сахара.

Ужин: 150 г овощного рагу с капустой, 1 яблоко, 15 г фундука.

2-й день

1-й завтрак: 1 бутерброд с брынзой, 200 мл травяного чая без сахара.

2-й завтрак: 1 ломтик хлеба из отрубей, 200 мл овощного сока.

Обед: 200 мл вегетарианского борща, 100 г салата из вареной свеклы.

Полдник: 100 г салата из капусты и моркови, 200 мл травяного чая.

Ужин: 150 г капусты, приготовленной на пару с шампиньонами, 150 г обезжиренного творога, 10 г грецких орехов.

3-й день

1-й завтрак: 50 г сыра, 200 мл травяного чая, 40 г винограда.

2-й завтрак: 100 г ржаных сухариков, 200 мл фруктового сока без сахара.

Обед: 200 мл капустного супа, 100 г салата из редьки и лука.

Полдник: 1 печеный клубень картофеля, 200 мл зеленого чая.

Ужин: 150 г отварной китайской капусты со спаржевой фасолью, 50 г сыра.

4-й день

1-й завтрак: 1 яйцо вкрутую, 200 мл травяного чая, 20 г арахиса, 100 г творога.

2-й завтрак: 200 мл обезжиренного кефира.

Обед: 200 мл вегетарианских щей, 120 г вареной фасоли.

Полдник: 1 ломтик ржаного хлеба, 200 мл травяного чая без сахара.

Ужин: 150 г брокколи, запеченной в гриле, 100 г салата из зеленой фасоли и грибов, 1 банан.

5-й день

1-й завтрак: 50 г брынзы, 200 мл травяного чая без сахара.

2-й завтрак: 50 г диетических рисовых хлебцев, 200 мл фруктового сока без сахара.

Обед: 200 мл капустного супа, 80 г жареных грибов, 100 г салата из свежих огурцов.

Полдник: 30 г чернослива, 200 мл травяного чая.

Ужин: 150 г капусты, тушенной с картофелем, 100 г салата из моркови и яблок.

6-й день

1-й завтрак: 70 г обезжиренного творога, 200 мл травяного чая без сахара.

2-й завтрак: 1 ломтик черного хлеба, 200 мл овощного сока.

Обед: 200 мл супа с крапивой и капустой, 150 г вареных бобов.

Полдник: 50 г сыра, 200 мл зеленого чая.

Ужин: 200 мл капустного супа, 200 г вареного мяса курицы.

7-й день

1-й завтрак: 50 г тофу, 200 мл травяного чая без сахара.

2-й завтрак: 100 г ржаных сухариков, 200 мл фруктового сока без сахара.

Обед: 200 мл капустного супа, омлет из 2 яиц, 100 г салата из моркови.

Полдник: 200 г фруктового йогурта.

Ужин: 150 г капустных оладий, 100 г салата из редиса и огурцов.

Вегетарианская испано-португальская диета

Эта диета своими корнями уходит в Средневековье. В те времена каждый добрый христианин должен был в определенное время соблюдать пост. Церковных постов в году было несколько, и католические священники в это время строго следили, чтобы паства придерживалась определенного рациона. В Испании, Португалии и Италии католическая вера была особенно сильна, и люди, придерживаясь канонов религии, изобрели множество вкусных и одновременно постных рецептов. Но лишь в течение нескольких дней во время поста соблюдалась строгая вегетарианская диета, в остальные дни можно было в небольшом количестве употреблять яйца, сыр, молоко, морепродукты и рыбу.

В последствии эти традиции переняли жители других стран, в особенности женщины. Так и появились диеты, которые стали называть: испанскими, португальскими, итальянскими, испано-португальскими и т. д.

1-й день

1-й завтрак: 1 яйцо вкрутую, 200 мл чая без сахара, 100 г салата из свежих помидоров и огурцов.

2-й завтрак: 30 г маслин, 200 мл кофе.

Обед: 200 мл лукового супа с помидорами, 1 яблоко.

Полдник: 2 ломтика хлеба, 15 г арахиса, 200 мл чая без сахара.

Ужин: 50 г креветок, 100 г салата из помидоров.

2-й день

1-й завтрак: 60 г сыра, 50 г листового салата, 1 апельсин, 200 мл кофе.

2-й завтрак: 2 яблока, 5 фиников, 200 мл чая.

Обед: 200 мл овощного супа с яйцом, 100 г салата из моркови.

Полдник: 20 г маслин, 200 мл кофе.

Ужин: 150 г макарон с соусом, 200 г отварных бобов, 10 г фисташек.

3-й день

1-й завтрак: 60 г овечьего сыра, 200 мл кофе, 50 г винограда.

2-й завтрак: 200 мл обезжиренного молока.

Обед: 200 мл супа с креветками, 100 г салата из вареной свеклы.

Полдник: 2 ломтика хлеба, 200 мл кофе.

Ужин: 150 г рагу с помидорами и грибами, 200 г вареного

риса с овощной подливой.

4-й день

1-й завтрак: 25 г чернослива, 150 мл обезжиренного кефира, 100 г творога.

2-й завтрак: 200 г фруктового йогурта.

Обед: 200 мл овощного супа «Гаспаччо», 120 г вареных бобов.

Полдник: 40 г сыра, 200 мл кофе.

Ужин: 100 г салата с фасолью и яйцами, 50 г спаржи, 1 апельсин.

5-й день

1-й завтрак: 1 яйцо в мешочек, 200 мл кофе.

2-й завтрак: 200 мл апельсинового сока.

Обед: 200 мл рыбного супа, 200 г вареного риса с соусом, 100 г салата из свежих огурцов.

Полдник: 50 г овечьего сыра, 200 мл кофе.

Ужин: 150 г вареных кальмаров, 100 г салата из редиса и огурцов.

6-й день

1-й завтрак: 25 г грецких орехов, 15 г фиников, 200 мл кофе.

2-й завтрак: 1 ломтик хлеба, 200 мл чая.

Обед: 200 мл супа с фасолью, 150 г креветок.

Полдник: 1 инжир, 200 мл фруктового сока.

Ужин: омлет из 2 яиц, 200 г гречневой каши с грибами.

7-й день

1-й завтрак: 30 г оливок, 200 мл кофе.

2-й завтрак: 150 г обезжиренного творога.

Обед: 200 мл супа с мидиями, яичница из 2 яиц, 100 г салата из моркови.

Полдник: 1 апельсин, 200 мл кофе.

Ужин: 2 отварных клубня картофеля, 100 г салата из шпината.

Вегетарианская итальянская диета

1-й день

1-й завтрак: 50 г листового салата, 1 яйцо всмятку, 200 мл кофе.

2-й завтрак: 100 г салата из морских гребешков, 200 мл чая.

Обед: 200 мл томатного супа, 1 ломтик черного хлеба, 150 г тушеной тыквы.

Полдник: 200 мл фруктового сока без сахара, 1 яблоко.

Ужин: 150 г макаронной запеканки, 100 г салата из свежих помидоров.

2-й день

1-й завтрак: 50 г сыра, 1 яйцо всмятку, 1 ломтик черного хлеба, 200 мл кофе.

2-й завтрак: 100 г салата из сладкого перца и огурцов, 200 мл чая.

Обед: 200 мл рыбного супа, 150 г гречневой каши, 1 ломтик черного хлеба, 200 мл овощного сока.

Полдник: 200 мл обезжиренного молока, 1 банан.

Ужин: 150 г овощей, приготовленных на гриле, 200 г вареного риса, 1 яйцо всмятку, 10 г арахиса.

3-й день

1-й завтрак: 1 апельсин, 1 ломтик черного хлеба, 10 г грецких орехов, 1 яйцо всмятку, 200 мл кофе.

2-й завтрак: 100 г салата из морской капусты, 200 мл зеленого чая.

Обед: 200 мл лукового супа с фасолью, омлет из 2 яиц, 1 ломтик черного хлеба.

Полдник: 200 мл травяного чая, 1 апельсин.

Ужин: 150 г макарон с помидорами, 100 г креветок.

4-й день

1-й завтрак: 1 яйцо всмятку, 150 г обезжиренного творога, 1 ломтик черного хлеба, 10 г кураги, 200 мл кофе.

2-й завтрак: 200 мл обезжиренного кефира.

Обед: 200 мл томатного супа со шпинатом, 100 г вареного картофеля, 1 ломтик черного хлеба.

Полдник: 200 г соевого йогурта, 1 груша.

Ужин: 150 г вареных кальмаров, 100 г вареных бобов, 1 апельсин.

5-й день

1-й завтрак: яичница из 2 яиц, 1 ломтик черного хлеба, 200 мл кофе.

2-й завтрак: 100 г салата из огурцов и яблок, 200 мл чая.

Обед: 200 мл супа с креветками, 50 г зеленого горошка, 100 г салата из свежих огурцов, 1 ломтик черного хлеба, 10 г арахиса.

Полдник: 1 яйцо всмятку, 200 мл чая.

Ужин: 2 печеных клубня картофеля с соевым соусом, 1 гренка.

6-й день

1-й завтрак: 1 яйцо всмятку, 1 ломтик черного хлеба, 10 г чернослива, 200 мл кофе.

2-й завтрак: 100 г салата из цветной капусты, 200 мл овощного сока.

Обед: 200 мл лукового супа с бобами, 150 г отварного картофеля, 1 ломтик черного хлеба.

Полдник: 1 апельсин, 30 г грецких орехов, 200 мл чая.

Ужин: 150 г тушеных помидоров, 200 г нежирного творога.

7-й день

1-й завтрак: 1 яйцо всмятку, 1 ломтик черного хлеба, 10 г маслин, 200 мл кофе.

2-й завтрак: 100 г салата из яблок и моркови, 200 мл чая.

Обед: 200 мл рыбного супа, 2 яйца всмятку, 100 г салата из дайкона, 1 ломтик черного хлеба.

Полдник: 1 банан, 1 киви, 200 мл овощного сока.

Ужин: 150 г морковных оладий, 100 г вареной рыбы.

Вегетарианская канадская диета

Эта диета сформировалась на основе рациона первых канадских поселенцев. В этой стране совсем не мягкий климат, и европейцам, прибывшим на эту землю, приходилось с этим считаться. Весь теплый период года они делали запасы на зиму: собирали овощи, фрукты, грибы, ягоды, солили, мариновали и сушили их. Орехи и семена также считались ценными продуктами питания. Рыбу тоже заготавливали впрок. В зимние месяцы (особенно когда выпадало много снега) охотиться было затруднительно, и людям приходилось питаться своими запасами.

1-й день

1-й завтрак: 1 бутерброд с грибным паштетом, 100 г брусники, 200 мл травяного чая.

2-й завтрак: 1 ломтик черного хлеба, 25 г фундука, 200 мл чая.

Обед: 200 мл грибного супа, 1 ломтик черного хлеба, 100 г маринованных огурцов.

Полдник: 100 г зеленого горошка, 200 мл кофе.

Ужин: 150 г капусты, тушенной с картофелем, 150 г вареных бобов, 100 г салата из свежих яблок.

2-й день

1-й завтрак: 200 мл травяного чая без сахара, 1 яйцо всмятку, 1 ломтик черного хлеба, 10 г грецких орехов.

2-й завтрак: 1 бутерброд с маринованными грибами, 200 мл чая.

Обед: 200 мл овощного супа с бобами, 120 г маринованного перца, 1 ломтик черного хлеба.

Полдник: 70 г консервированной кукурузы, 200 мл чая.

Ужин: 150 г вареной рыбы, 100 г черной смородины, 1 яйцо всмятку.

3-й день

1-й завтрак: 200 мл травяного чая, 1 яблоко, 1 ломтик черного хлеба, 10 г фундука, 1 яйцо всмятку.

2-й завтрак: 1 бутерброд с рыбным фаршем, 200 мл кофе.

Обед: 200 мл овощного супа с ломтиками яйца, 100 г салата из свежих огурцов и помидоров, 1 ломтик черного хлеба.

Полдник: 100 г салата из капусты и маринованных огурцов, 200 мл травяного чая.

Ужин: 2 печеных клубня картофеля, 200 г тушеной тыквы, 50 г черники.

4-й день

1-й завтрак: 150 г обезжиренного йогурта, 1 ломтик черного хлеба, 10 г чернослива, 200 мл кофе.

2-й завтрак: 1 бутерброд с ломтиками маринованного перца, 200 мл зеленого чая.

Обед: 200 мл горохового супа, 150 г вареного картофеля, 1 ломтик черного хлеба.

Полдник: 100 г салата из капусты с лимонным соком, 200 мл травяного чая.

Ужин: 150 г макарон с грибами, 200 г вареной рыбы, 200 г квашеной капусты, 1 яблоко.

5-й день

1-й завтрак: 1 ломтик черного хлеба, 50 г зеленого горошка, 60 г клюквы с сахаром, 200 мл кофе.

2-й завтрак: 100 г ржаных сухариков, 200 мл травяного чая.

Обед: 200 мл супа из чечевицы, яичница из 2 яиц, 100 г салата из свежих огурцов, 1 ломтик черного хлеба, 15 г грецких орехов.

Полдник: 200 мл чая с лимоном, 1 яйцо всмятку.

Ужин: 1 морковная котлета, 1 гренка, 200 г обезжиренного творога.

6-й день

1-й завтрак: 1 яйцо всмятку, 1 ломтик черного хлеба, 1 яблоко, 200 мл чая.

2-й завтрак: 150 г овсяной каши, 200 мл чая.

Обед: 200 мл рыбного супа, 100 г вареных бобов, 1 ломтик черного хлеба.

Полдник: 100 г салата из фасоли и маринованных грибов, 200 мл зеленого чая.

Ужин: 150 г рыбы, приготовленной на гриле, 200 мл кофе с молоком, 100 г салата из свеклы, 1 ломтик черного хлеба.

7-й день

1-й завтрак: 1 груша, 1 ломтик черного хлеба, 100 г черники, 200 мл чая.

2-й завтрак: 150 г рисовой каши, 200 мл кофе.

Обед: 200 мл тминного супа, 100 г вареной рыбы, 100 г салата из свежей капусты, 1 ломтик черного хлеба.

Полдник: 100 г спаржевой фасоли, 20 г фундука, 200 мл чая.

Ужин: 150 г пареной тыквы, 200 г нежирного творога, 50 г брусники, 1 ломтик черного хлеба.

Рецепты вегетарианской кухни

Салаты

Салат из капусты с кукурузой

Капуста белокочанная – 600 г
Фасоль зеленая – 200 г
Кукуруза консервированная – 300 г
Морковь – 250 г
Майонез постный – 150 мл
Зелень укропа и петрушки – 20 г
Соль по вкусу

1. Капусту и морковь нашинковать, добавить соль и перетереть руками.
2. Фасоль нарезать маленькими кусочками.
3. Все перемешать, добавить кукурузу.
4. Салат заправить постным майонезом, выложить в глубокую салатник и украсить зеленью.

Салат «Ромео»

Свекла – 500 г
Капуста краснокочанная – 200 г
Майонез постный – 35 мл
Орехи грецкие измельченные – 40 г
Сок лимонный – 20 мл
Сахар – 5 г
Чеснок – 10 г
Зелень петрушки и сельдерея – 20 г
Соль по вкусу

1. Свеклу помыть, запечь в духовке, остудить.
2. Капусту нашинковать, добавить сахар и соль, растереть руками, смешать с нарезанной небольшими кусочками свеклой.
3. Затем добавить орехи, измельченный чеснок и заправить салат майонезом, смешанным с лимонным соком.
4. Салат посыпать измельченной зеленью и подать на стол.

Салат из шампиньонов с краснокочанной капустой

Шампиньоны отварные – 300 г
Капуста краснокочанная – 200 г
Яблоко – 150 г
Кукуруза консервированная – 200 г

Масло оливковое – 35 мл
Сок лимонный – 15 мл
Зелень петрушки – 20 г
Соль и перец по вкусу

1. Капусту помыть, нашинковать, посолить и смешать с нарезанными грибами. Выложить горкой на блюдо, украсить ломтиками яблока и кукурузой.

2. Оливковое масло смешать с лимонным соком, солью и перцем, полить полученным соусом и настаивать в течение 30 минут.

3. Затем салат посыпать измельченной зеленью петрушки и подать на стол.

Салат из шампиньонов и авокадо

Огурцы – 200 г
Шампиньоны – 200 г
Авокадо – 80 г
Масло оливковое – 30 мл
Уксус винный – 17 мл
Зелень петрушки – 10 г
Салат листовой – 15 г
Соль и перец по вкусу

1. Огурцы помыть, измельчить, приправить солью и перцем.

2. Авокадо очистить от кожицы, извлечь ядро, мякоть нарезать кубиками.

3. Шампиньоны промыть и нарезать тонкими ломтиками, затем смешать с кусочками авокадо, уксусом, оливковым маслом, добавить соль, перец и мелко нарубленную зелень петрушки.

4. На плоское блюдо выложить листья салата, поместить в центре огурцы, а по краям распределить смесь из авокадо и шампиньонов.

Салат из белых грибов с маринованными огурцами

Грибы белые сухие – 200 г
Майонез постный – 40 мл
Яйца – 3 шт.
Огурцы маринованные – 60 г
Лук репчатый – 40 г
Масло растительное – 30 мл
Хрен тертый – 17 г
Зелень петрушки – 20 г
Соль по вкусу

1. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и измельчить.

2. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить в небольшом количестве растительного масла до золотистого цвета.

3. Грибы замочить на 3–4 часа в холодной воде, затем варить до готовности, охладить и нарезать тонкой соломкой.

4. Огурцы помыть и нашинковать.

5. Все продукты соединить, хорошо перемешать, посолить. Затем добавить натертый хрен и заправить майонезом.

6. Готовый салат украсить веточками петрушки.

Салат из огурцов и листьев одуванчика

Огурцы – 200 г
Листья одуванчика молодые – 100 г
Салат листовой – 100 г
Щавель – 100 г
Майонез постный – 40 мл
Зелень укропа – 15 г
Соль по вкусу

1. Листья одуванчика нарезать и выдержать 15 минут в холодной воде.

2. Салат, щавель и зелень укропа промыть и мелко нарезать.

3. Добавить измельченные листья одуванчика, нарезанные кубиками огурцы, майонез и соль.

4. Все перемешать, переложить в салатник и подать на стол.

Салат средиземноморский

Кальмары консервированные – 300 г
Помидоры – 120 г
Салат листовой – 20 г
Лук репчатый – 25 г
Масло оливковое – 25 мл
Уксус винный – 15 мл
Зелень петрушки – 20 г
Соль и перец по вкусу

1. Листья салата промыть, обсушить и разложить в салатник. Сверху выложить нарезанные дольками помидоры, мелко нарубленный лук и кусочки кальмаров.

2. Оливковое масло смешать с винным уксусом, приправить солью и молотым перцем и залить салат полученным соусом.

3. Салатник поставить в прохладное место на 30–40 минут. Перед подачей на стол украсить веточками петрушки.

Салат из моркови с квашеной капустой

Морковь – 300 г
Яблоки – 100 г
Капуста квашенная – 100 г
Масло растительное – 20 мл
Сахар по вкусу

1. Морковь и яблоки помыть и натереть на терке.
2. Затем все перемешать, добавить капусту, масло и сахар по вкусу.

Арабский салат из овощей и фруктов

Картофель вареный – 200 г
Морковь вареная – 160 г
Яблоки – 160 г
Огурцы – 120 г
Апельсин – 80 г
Йогурт соевый – 50 г
Сок лимонный – 15 мл
Соль и перец по вкусу

1. Картофель и морковь очистить, нарезать кубиками. Огурцы нарезать полукружиями.
2. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать дольками.
3. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки и разрезать каждую пополам (3 дольки оставить для украшения).
4. Смешать все ингредиенты, посолить, поперчить, добавить лимонный сок и йогурт, еще раз перемешать.
5. Блюдо переложить в салатник, украсить оставшимися дольками апельсина и подать на стол.

Закуски

Закуска из белокочанной капусты и клюквы

Капуста белокочанная – 300 г
Клюква – 100 г
Морковь – 2 шт.
Масло растительное – 20 мл
Сок лимонный – 10 мл
Лук зеленый – 20 г
Зелень петрушки – 15 г
Сахар и соль по вкусу

1. Капусту нашинковать, посолить, слегка перетереть руками.
2. Морковь помыть, очистить и натереть на мелкой терке. Лук и петрушку промыть и измельчить.
3. Все продукты соединить, добавить предварительно промытую клюкву, перемешать.
4. Затем добавить сахар, лимонный сок и растительное масло, еще раз перемешать, настаивать 30 минут и подать на стол.

Закуска из цукини с брынзой

Цукини – 300 г
Брынза – 150 г
Лук репчатый – 50 г
Чеснок – 20 г
Сухари панировочные – 15 г
Масло растительное – 30 мл
Сок лимонный – 15 мл
Соль и перец по вкусу

1. Цукини помыть, нарезать кружочками, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить.
2. Лук очистить, нарезать кольцами и пассеровать в растительном масле.
3. Брынзу натереть на крупной терке.
4. Форму для запекания смазать изнутри маслом, посыпать панировочными сухарями и выложить в нее слоями кружочки цукини и спассерованный лук.
5. Блюдо посыпать предварительно очищенным и измельченным чесноком, брынзой и запечь в разогретой до 180 °С духовке.

Паштет из фасоли

Фасоль – 300 г
Лук репчатый – 60 г
Уксус столовый – 15 мл
Сахар, соль и перец по вкусу

1. Фасоль промыть, залить холодной водой и замочить на 3–4 часа.

2. Затем отварить ее в подсоленной воде, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить соль, сахар, перец и уксус, перемешать.

3. Сформировать приготовленную массу в виде колбаски и подать на стол.

Закуска из фасоли с яблоками

Фасоль отварная – 200 г
Морковь вареная – 150 г
Яблоко – 60 г
Масло растительное – 25 мл
Сок лимонный – 17 мл
Горчица – 15 г
Салат зеленый – 20 г
Соль и перец по вкусу

1. Морковь очистить и нарезать кубиками.

2. Яблоко помыть, вырезать сердцевину, нашинковать.

3. Салат нарезать полосками.

4. Фасоль смешать с морковью, яблоком и салатом, посолить, поперчить и залить заправкой, приготовленной из масла, лимонного сока и горчицы.

5. Настаивать в течение 30 минут, после чего подать на стол.

Закуска из моркови деревенская

Морковь – 300 г
Сок яблочный с мякотью – 200 мл
Масло подсолнечное – 25 мл
Зелень петрушки и базилика – 20 г
Соль по вкусу

1. Морковь помыть, очистить и нарезать кружочками.

2. Подсолнечное масло разогреть в сковороде, добавить половину измельченной зелени и яблочный сок.

3. Морковь выложить в сковороду, посолить и тушить, помешивая, на среднем огне 10 минут, затем добавить

оставшуюся зелень и тушить до готовности.

Закуска из цветной капусты и шпината

Капуста цветная – 300 г
Шпинат – 200 г
Масло оливковое – 25 мл
Яйца – 2 шт.
Молоко – 35 мл
Мука – 25 г
Зелень петрушки – 15 г
Соль по вкусу

1. Капусту помыть, разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде до готовности.

2. Шпинат промыть, крупно нарезать, посолить и перетереть руками до выделения сока.

3. Затем сок отжать, шпинат смешать с капустой, вбить в массу яйца, добавить муку, молоко, измельченную зелень укропа и тщательно перемешать.

4. Масло разогреть на сковороде и обжарить в нем овощную массу на слабом огне.

5. Готовое блюдо нарезать порционными кусками.

Закуска из цукини и огурцов

Цукини – 500 г
Огурцы – 250 г
Чеснок – 20 г
Майонез постный – 45 мл
Масло растительное – 30 мл
Зелень укропа и петрушки – 20 г
Соль по вкусу

1. Огурцы помыть, очистить и нарезать полукружиями. Цукини очистить, нарезать кубиками, пожарить в растительном масле, посолить, остудить.

2. Подготовленные цукини соединить с огурцами и толченым чесноком, заправить майонезом, перемешать.

3. Закуску выложить в салатник, посыпать измельченной зеленью и подать на стол.

Супы

Суп зеленый из крапивы

Листья крапивы – 60 г
Морковь – 100 г
Лук репчатый – 70 г
Горошек зеленый консервированный – 70 г
Петрушка – 20 г
Мука спассерованная – 25 г
Бульон овощной – 1,5 л
Лист лавровый – 2 шт.
Перец горошком – 3 г
Соль по вкусу

1. Листья молодой крапивы бланшировать 2 минуты, потом протереть через сито и тушить 12–15 минут.
2. Морковь и лук очистить, нарезать соломкой.
3. Петрушку промыть и измельчить.
4. Подготовленные ингредиенты опустить в кипящий бульон и варить 30 минут.
5. В конце варки добавить спассерованную муку, зеленый горошек, перец, лавровый лист и соль.

Суп из зеленой фасоли и капусты

Фасоль зеленая – 80 г
Капуста белокочанная – 100 г
Картофель – 70 г
Морковь – 50 г
Помидор – 60 г
Лист лавровый – 3 шт.
Бульон овощной – 1,5 л
Соль и перец черный молотый по вкусу

1. Картофель, морковь, помидор очистить и нарезать.
2. Капусту измельчить.
3. Фасоль мелко нарезать.
4. Подготовленные овощи опустить в кипящий овощной бульон и варить до полуготовности.
5. В самом конце варки добавить в суп измельченную фасоль, лавровый лист, перец и соль.

Суп-харчо вегетарианский с щавелем

Листья щавеля – 40 г
Рис – 50 г
Лук репчатый – 40 г
Паста томатная – 50 г
Чеснок – 20 г
Масло растительное – 30 мл
Майонез постный – 25 мл
Вода – 2 л
Соль и перец черный молотый по вкусу

1. Листья щавеля промыть и измельчить.

2. Лук очистить, нарезать и потушить в растительном масле вместе с щавелем.

3. Очищенный чеснок пропустить через чеснокодавилку.

4. Щавель и лук залить водой и довести до кипения, затем всыпать в кастрюлю промытый рис, добавить томатную пасту, чеснок, соль и перец.

5. Варить до готовности. Перед подачей на стол заправить суп постным майонезом.

Холодный суп с грибами и листьями свеклы

Листья свеклы красной – 50 г
Лук зеленый – 60 г
Укроп – 60 г
Огурец свежий – 100 г
Яйца вареные – 3 шт.
Грибы вареные – 80 г
Квас – 1,5 л
Кефир – 100 мл
Соль по вкусу

1. Молодые листья свеклы промыть, отварить в подсоленной воде и протереть через сито.

2. Огурец и вареные грибы нарезать кубиками, яйца – ломтиками. Лук и укроп промыть и измельчить.

3. Все ингредиенты соединить, посолить, залить квасом, заправить кефиром и перемешать.

4. Перед подачей на стол суп следует охладить.

Суп из китайской капусты и риса

Капуста китайская – 200 г
Рис – 40 г
Лук репчатый – 70 г
Картофель – 200 г

Масло растительное – 30 мл
Бульон овощной – 1,5 л
Майонез постный – 30 мл
Соль и перец черный молотый по вкусу

1. Капусту помыть и нашинковать.

2. Картофель и лук очистить и нарезать соломкой.

3. Лук обжарить в растительном масле до светло-золотистого цвета.

4. Бульон довести до кипения и опустить в него картофель и рис.

5. Измельченные листья капусты, лук, соль и перец добавить в суп за 10 минут до окончания варки.

6. Готовое блюдо подавать на стол, заправив майонезом.

Суп-борщок майский

Побеги хвоща – 40 г
Свекла – 50 г
Бульон овощной – 1 л
Майонез постный – 30 мл
Вино красное сухое – 50 мл
Соль и перец красный молотый по вкусу

1. Молодые побеги хвоща промыть, отварить в подсоленной воде и измельчить.

2. Свеклу очистить и нарезать тонкими ломтиками.

3. Бульон довести до кипения, добавить в него побеги хвоща, свеклу, вино, соль, перец и варить на слабом огне 30 минут.

4. Готовый суп перед подачей на стол заправить майонезом.

Суп тминный с цветной капустой

Капуста цветная – 100 г
Морковь – 30 г
Брюква – 50 г
Картофель – 80 г
Лук репчатый – 35 г
Сельдерей – 20 г
Петрушка – 20 г
Горошек зеленый консервированный – 70 г
Масло растительное – 30 мл
Бульон овощной – 1,5 л
Порошок тмина – 5 г
Соль по вкусу

1. Цветную капусту разобрать на соцветия, промыть, обдать

кипятком и измельчить.

2. Картофель, морковь, лук, брюкву очистить и нарезать соломкой.

3. Сельдерей и петрушку мелко нашинковать.

4. Капусту соединить с морковью и луком и обжарить в растительном масле.

5. Бульон довести до кипения, опустить в него нарезанную брюкву, картофель и варить 30 минут.

6. В суп добавить смесь из овощей, зеленый горошек, тмин, соль, измельченную зелень петрушки и сельдерея. Довести до готовности на слабом огне.

Вторые блюда

Брокколи, запеченная с соевым сыром

Брокколи (свежая или замороженная) – 500 г
Сыр соевый – 100 г
Молоко – 200 мл
Яйца – 2 шт.
Масло растительное – 35 мл
Соль и перец по вкусу

1. Брокколи разделить на соцветия, промыть, бланшировать в масле 3 минуты (замороженную брокколи бланшировать 5 минут, не размораживая) и выложить в форму для запекания.

2. Сыр натереть на мелкой терке, добавить к нему взбитые яйца, молоко, соль и перец и залить этой смесью овощи.

3. Форму для запекания поместить в духовку, разогретую до 180–200 ˚С на 20 минут.

4. Готовую брокколи подать на стол в форме.

Крокеты из картофеля

Пюре картофельное – 500 г
Мука пшеничная – 25 г
Крахмал картофельный – 10 г
Яйцо – 1 шт.
Масло растительное – 20 мл
Зелень сельдерея – 10 г
Орех мускатный молотый – 5 г
Соль по вкусу

1. Пюре смешать с мукой, крахмалом, яйцом и мускатным орехом. Из приготовленной массы сформовать небольшие шарики и опустить их в кастрюлю с подсоленной кипящей водой.

2. Крокеты варить 15 минут. Затем вынуть шумовкой, полить маслом, украсить листиками сельдерея и подать на стол.

Помидоры, фаршированные шампиньонами

Помидоры – 350 г
Шампиньоны вареные – 150 г
Горошек зеленый консервированный – 100 г
Перец болгарский – 60 г
Майонез постный – 35 мл

Салат листовой – 15 г
Зелень укропа и петрушки – 15 г
Соль и перец по вкусу

1. Помидоры помыть, срезать верхушки и ложкой удалить мякоть с семенами.
2. Листья салата и зелень промыть.
3. Болгарский перец очистить от плодоножки, удалить семена и нарезать мякоть полосками.
4. Шампиньоны измельчить, зеленый горошек растереть, смешать с майонезом и измельченной зеленью укропа, посолить и поперчить.
5. Полученным фаршем наполнить помидоры и уложить их на плоское блюдо, выстеленное листьями салата.
6. Блюдо украсить веточками петрушки и полосками болгарского перца и подать на стол.

Фасоль с грибами в горшочке

Грибы вареные – 400 г
Фасоль спаржевая свежая или мороженная – 500 г
Сыр – 200 г
Бульон грибной – 150 мл
Помидоры – 80 г
Лук репчатый – 50 г
Масло растительное – 25 мл
Майонез постный – 30 мл
Яйцо – 1 шт.
Мука – 15 г
Соль и перец по вкусу

1. Грибы нарезать небольшими кусочками.
2. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками.
3. Лук очистить и измельчить.
4. Грибы, помидоры и лук обжаривать на сковороде в растительном масле 15–20 минут, затем добавить фасоль, нарезанную кусочками длиной 5 см, бульон, соль и перец.
5. Тушить все еще 15 минут.
6. После этого переложить грибы с фасолью в горшочки и залить смесью из яйца, майонеза и муки. Посыпать сверху натертым сыром и поставить в предварительно разогретую духовку на 7–10 минут.
7. На стол подавать в горшочках.

Котлеты овощные

Лук зеленый – 70 г
Морковь – 120 г
Лук репчатый – 130 г
Пюре картофельное – 250 г
Яйцо – 1 шт.
Сухари толченые – 50 г
Масло растительное – 40 мл
Соль и перец черный молотый по вкусу

1. Зеленый лук промыть, бланшировать 2 минуты и пропустить через мясорубку.

2. Морковь и репчатый лук очистить и натереть на терке.

3. Картофельное пюре соединить с подготовленными овощами, зеленым луком, яйцом, солью, перцем и тщательно перемешать.

4. Из получившейся массы сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить в растительном масле.

Биточки зеленые

Листья черемши – 100 г
Каша пшенная – 200 г
Масло подсолнечное – 20 мл
Соль по вкусу

1. Молодые листья черемши промыть, обдать кипятком и варить в подсоленной воде 3–4 минуты, затем измельчить.

2. Подготовленную зелень перемешать с густой пшенной кашей, сформовать биточки и выпекать их в форме, смазанной подсолнечным маслом.

Яйца, фаршированные зеленым горошком

Яйца вареные – 8 шт.
Горошек зеленый консервированный – 100 г
Майонез постный – 100 мл
Лук зеленый – 20 г
Зелень укропа – 10 г
Соль и перец по вкусу

1. Зелень укропа и лук промыть и измельчить (несколько веточек укропа оставить для украшения).

2. Яйца очистить, срезать у каждого острый конец, желток вынуть чайной ложкой.

3. Желтки смешать с майонезом, рубленым укропом и зеленым луком. Посолить, поперчить, добавить зеленый горошек и еще раз перемешать.

4. Приготовленной смесью наполнить яйца, выложить их на блюдо, украсить веточками укропа и перьями лука и подать на стол.

Спагетти с мидиями и помидорами

Спагетти – 200 г
Мясо мидий мороженное – 100 г
Помидоры – 70 г
Чеснок – 20 г
Масло растительное – 30 мл
Зелень базилика – 5 г
Соль, перец красный и черный молотый по вкусу

1. Спагетти отварить в подсоленной воде до готовности и откинуть на дуршлаг.

2. Чеснок очистить и мелко нарезать, затем пассеровать на сковороде в растительном масле 1–2 минуты, добавить мясо мидий, очищенные от кожицы и нарезанные кубиками помидоры и жарить еще 7 минут.

3. В конце готовки добавить соль, красный и черный перец.

4. Спагетти разложить по тарелкам, сверху выложить мидии с помидорами, украсить листиками базилика и подать на стол.

Жареные кабачки с шампиньонами

Кабачки – 500 г
Шампиньоны маринованные – 100 г
Огурцы соленые – 70 г
Помидор – 40 г
Майонез постный – 50 мл
Сухари панировочные – 25 г
Масло растительное – 35 мл
Зелень петрушки – 15 г
Соль и перец по вкусу

1. Кабачки помыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить, запанировать в сухарях и обжарить в растительном масле.

2. Помидор обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кусочками и пропустить через мясорубку вместе с солеными огурцами и грибами.

3. В полученный фарш добавить майонез, измельченную зелень петрушки (несколько веточек оставить для украшения) и перемешать. Обжаренные кабачки выложить на блюдо, на середину каждого кружочка поместить небольшую порцию

фарша, украсить листиками петрушки и подать на стол.

Яхния из крапивы по-венгерски

Листья крапивы – 150 г
Лук репчатый – 120 г
Лук зеленый – 60 г
Ядра грецких орехов – 80 г
Паста томатная – 70 г
Масло растительное – 50 мл
Соль и перец черный молотый по вкусу

1. Молодые листья крапивы промыть, обдать кипятком и варить в подсоленной воде не более 5 минут. Затем протереть их через сито.
2. Репчатый лук очистить и мелко нарезать.
3. Зеленый лук промыть и нашинковать.
4. Ядра грецких орехов измельчить.
5. Все ингредиенты, кроме грецких орехов, соединить, перемешать, добавить томатную пасту, перец, соль. Полученную массу тушить в растительном масле до загустения. Готовое блюдо посыпать измельченными грецкими орехами.

Выпечка

Пирожное «Персик»

Мука – 500 г
Сахар – 400 г
Молоко сгущенное – 200 г
Орехи грецкие – 200 г
Масло сливочное – 150 г
Маргарин – 100 г
Сок свекольный – 100 мл
Сок морковный – 100 мл
Пудра сахарная – 100 г
Яйца – 2 шт.
Сметана – 25 г
Масло растительное – 30 мл
Сода чайная – 3 г

1. Сахар, яйца, размягченный маргарин, сметану и соду тщательно перемешать, добавить муку и замешать тесто.
2. Из теста сформовать шарики, слегка прижать их, чтобы получились полусферы.
3. Выложить их на смазанный растительным маслом противень и поставить в предварительно разогретую до 220 ˚С духовку на 20 минут.
4. Для приготовления крема с помощью миксера взбить сгущенное молоко, размягченное сливочное масло и орехи.
5. В полусферах острым ножом сделать небольшие выемки со стороны среза, заполнить их кремом и попарно соединить.
6. Пирожные подсушить, после чего один бок персика обмакнуть в морковный сок, а другой – в свекольный и обвалять в сахарной пудре.
7. Готовые пирожные можно подавать к чаю или кофе.

Пирожное «Кокосовое»

Мука – 500 г
Сахар – 200 г
Маргарин – 150 г
Яйца – 3 шт.
Стружка кокосовая – 18 г
Ванилин – 3 г
Корица – 2 г

1. Муку и сахар смешать, добавить кусочки маргарина, взбитые яйца, ванилин и корицу.

2. Тесто тщательно вымесить, скатать в плотный шар, накрыть его полотняной салфеткой и поместить в холодильник на 30 минут.

3. Затем раскатать его в пласт толщиной 0,5 см и фигурными выемками или острым кондитерским ножом вырезать пирожные.

4. Полученные фигурки посыпать кокосовой стружкой, выложить на противень и запекать в духовке, предварительно разогретой до 240 °С, в течение 10–15 минут.

5. Готовые пирожные разложить на накрытом салфеткой блюде и подать к чаю.

Трубочки с шоколадным кремом

Мука – 500 г
Шоколад жидкий – 400 г
Масло сливочное – 300 г
Вода – 200 мл
Сахар – 200 г
Яйца – 3 шт.
Коньяк – 15 мл
Ликер апельсиновый – 8 мл
Разрыхлитель для теста – 3 г
Сахар ванильный – 7 г
Масло растительное – 20 мл
Соль по вкусу

1. Муку смешать с разрыхлителем, добавить 2 яйца, соль, коньяк, холодную воду, замешать тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от рук.

2. Тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм, выложить на него плоский кусочек сливочного масла, свернуть и снова раскатать. Процесс повторить 5 раз.

3. В последний раз тесто раскатать в пласт толщиной 2–3 мм, нарезать полосками шириной 1,5 см и обвернуть ими конусообразные металлические трубочки так, чтобы четверть ширины полоски накладывалась на предыдущий виток.

4. Поверхность трубочек из теста смазать яйцом.

5. Подготовленные таким образом изделия выложить на смазанный растительным маслом противень и выпекать в предварительно разогретой духовке на среднем огне в течение 20–25 минут. Из готовых трубочек вынуть форму-основу. Шоколад взбить с сахаром, ликером и ванильным сахаром в крепкую пену, полученным кремом наполнить трубочки и подать

к чаю.

Бисквиты с засахаренными фруктами

Коржи бисквитные готовые – 500 г
Молоко соевое – 400 мл
Фрукты засахаренные (киви, ананас, яблоки, клубника) – 250 г
Сахар – 200 г
Ликер апельсиновый – 100 мл
Чай крепкий – 100 мл
Яйца – 3 шт.
Мука – 35 г

1. Бисквитные коржи нарезать кусочками прямоугольной формы и сбрызнуть смесью ликера и чая.

2. Фрукты нарезать кубиками.

3. Для приготовления крема желтки отделить от белков, взбить с сахаром (100 г), добавить молоко и муку и взбить до получения однородной массы.

4. На слабом огне, постоянно помешивая, довести смесь до кипения, снять с огня и остудить, продолжая размешивать, чтобы не было комочков.

5. В форму выложить слой бисквита, на него – слой фруктов и часть крема. В этой последовательности выложить все компоненты, причем верхним слоем должны быть кусочки бисквита.

6. Белки взбить с оставшимся сахаром, смазать ими поверхность бисквита и поставить его в разогретую до 120 °С духовку на 10 минут.

Десерты

Десерт «Цитрусовый»

Мандарин – 50 г
Киви – 50 г
Яблоко – 40 г
Груша – 40 г
Апельсин – 40 г
Лимон – 30 г
Йогурт ванильный – 200 г
Стружка кокосовая – 20 г
Ликер апельсиновый – 17 мл

1. Яблоко и грушу помыть и нарезать тонкими ломтиками.
2. Киви, лимон, апельсин, мандарины очистить и нарезать дольками.
3. Все компоненты соединить, сбрызнуть ликером, залить йогуртом и перемешать.
4. Блюдо поставить в холодильник на 30 минут.
5. Готовый десерт выложить в креманки, посыпать кокосовой стружкой и подать к столу.

Халуа

Крупа манная – 200 г
Сахар – 100 г
Маргарин – 50 г
Орехи миндальные очищенные – 100 г
Изюм без косточек – 50 г
Ванилин или цедра апельсиновая по вкусу

1. Маргарин растопить на сковороде, всыпать манную крупу и жарить, постоянно помешивая, до золотистого цвета.
2. Добавить предварительно промытый изюм, измельченные миндальные орехи, сахар, ванилин или апельсиновую цедру.
3. Готовить на слабом огне еще 25–30 минут, периодически помешивая. Охладить и подать на стол с чаем или кофе.

Пудинг рисовый с клубникой

Рис – 100 г
Клубника – 100 г
Вино белое полусладкое – 70 мл

Сахар – 170 г
Сок лимонный – 20 мл
Вода – 20 мл
Желатин – 12 г

1. Клубнику помыть, нарезать ломтиками и засыпать сахаром (50 г). Рис отварить и откинуть на сито.

2. Желатин растворить в воде, смешать с вином, лимонным соком и оставшимся сахаром, залить приготовленной смесью рис и варить его на слабом огне, постоянно помешивая, пока не испарится вся жидкость.

3. Охладить до комнатной температуры, добавить клубнику с сахаром, перемешать, разложить по формочкам и поставить в холодильник на 1 час.

Желе с айвой

Айва – 500 г
Сахар – 500 г
Сок апельсиновый – 150 мл
Вода – 2 л
Сахар ванильный – 10 г
Корица молотая – 2 г

1. Айву помыть, разрезать пополам, удалить косточки, залить водой, добавить половину апельсинового сока и нагревать полученную массу на сильном огне в течение 10 минут.

2. Влить оставшуюся воду, довести до кипения и, помешивая, варить на слабом огне до тех пор, пока айва не станет мягкой.

3. Готовую массу откинуть на дуршлаг.

4. Сироп слить в большую эмалированную емкость, добавить сахар, оставшийся апельсиновый сок, ванильный сахар и варить, помешивая, на слабом огне в течение 25–30 минут.

5. Готовую смесь разлить по формочкам, посыпать молотой корицей и поставить в прохладное место на 4 часа.